

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Психологічні особливості формування емоційної сфери у молоді»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 4 курсу, групи ЗМП-Пс21

спеціальності : 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Тетяна УЛАНОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Любов БАЛАБАНОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Юлія ОЛІЙНИК

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

_____ Н.С. КУЧЕРЕНКО
(підпис)

« ____ » _____ 2025р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

_____ УЛАНОВІЙ Тетяні Олександрівні

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема «Психологічні особливості формування емоційної сфери у молоді»
керівник роботи БАЛАБАНОВА Любов Матвіївна, д.психол.н., проф.,
затверджені наказом по університету від “10” квітня 2025 року №4801-5/923
2. Строк подання студентом роботи: «28» травня 2025 року.
3. Перелік питань, які потрібно розробити:
 - Проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційної сфери молоді.
 - Визначити основні психологічні особливості формування емоційної сфери у молодому віці.
 - Дослідити вплив соціальних і особистісних чинників на розвиток емоційної сфери молоді.
 - Виявити зв'язок між рівнем емоційної регуляції та загальним емоційним благополуччям молодих людей.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “11” квітня 2025 року

Студент

(підпис)

Т.О. Уланова

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Л.М. Балабанова

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 54 сторінки, 1 таблицю, 7 рисунків, 20 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування та розвитку емоційної сфери у молодому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості формування емоційної сфери у молоді, а також визначити чинники, що сприяють або ускладнюють її гармонійний розвиток.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційної сфери молоді.
- Визначити основні психологічні особливості формування емоційної сфери у молодому віці.
- Дослідити вплив соціальних і особистісних чинників на розвиток емоційної сфери молоді.
- Виявити зв'язок між рівнем емоційної регуляції та загальним емоційним благополуччям молодих людей.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання результатів для психологічного супроводу молоді. Дослідження дає підґрунтя для розробки програм емоційної саморегуляції, профілактики емоційних розладів та підтримки емоційного благополуччя. Використані методики дозволяють ефективно оцінювати стан емоційної сфери у студентів, що може бути корисним у роботі психологів, педагогів та соціальних працівників.

Ключові слова: емоційна сфера, молодь, вольова саморегуляція, локус контролю, емоційна регуляція, психологічні особливості, емоційне благополуччя, стресостійкість

ABSTRACT

The thesis contains: 54 pages, 1 table, 7 figures, 20 references.

Object of research: the emotional sphere of youth personality.

Subject of research: psychological characteristics of the formation and development of the emotional sphere in young age.

Research aim: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics of the formation of the emotional sphere in youth, as well as to identify factors that promote or hinder its harmonious development.

Research tasks:

- To analyze scientific approaches to the study of the emotional sphere of youth.
- To identify the main psychological characteristics of the formation of the emotional sphere in young age.
- To investigate the influence of social and personal factors on the development of the emotional sphere in youth.
- To reveal the relationship between the level of emotional regulation and overall emotional well-being of young people.

The practical significance of the research lies in the possibility of using the results for psychological support of youth. The study provides a basis for the development of programs for emotional self-regulation, prevention of emotional disorders, and support of emotional well-being. The applied methods allow for effective assessment of the emotional sphere state in students, which can be useful for psychologists, educators, and social workers.

Keywords: emotional sphere, youth, volitional self-regulation, locus of control, emotional regulation, psychological characteristics, emotional well-being, stress resistance

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДІ	10
1.1. Сутність, структуру та функції емоційної сфери особистості	10
1.2. Вікові особливості розвитку емоційної сфери у молоді	18
1.3. Теоретичні підходи до вивчення емоційного розвитку	22
1.4. Чинники впливу на формування емоційної сфери молоді	26
РОЗДІЛ 2	34
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ, ЩО ФОРМУЮТЬ ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ У МОЛОДІЖНОМУ ВІЦІ	34
2.1. Організаційна побудова дослідження	34
2.2. Емпіричне дослідження особливостей формування емоційної сфери та аналіз отриманих даних	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	48
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

ВСТУП

Актуальність дослідження: емоційна сфера є ключовою складовою психічного життя людини, яка значною мірою визначає її поведінку, спілкування, соціальну адаптацію та здатність до саморегуляції. Особливої актуальності дослідження емоційної сфери набуває у період молодіжного віку, який супроводжується інтенсивним розвитком особистості, пошуком ідентичності, формуванням ціннісних орієнтирів та соціальних зв'язків.

Молодь перебуває на етапі активного психологічного становлення, що охоплює не лише інтелектуальні та моральні аспекти, а й глибокі трансформації у сфері емоційних переживань. У цей період загострюється чутливість до впливів соціального середовища, зростає значущість міжособистісних стосунків, формується здатність до емпатії, емоційної стійкості та регуляції власних емоцій.

Актуальність теми зумовлена зростанням психологічних викликів, з якими стикається сучасна молодь, зокрема підвищеним рівнем тривожності, емоційним напруженням, впливом інформаційного простору та нестабільного соціального середовища. У цьому контексті важливо дослідити, які саме чинники впливають на формування емоційної сфери, як забезпечити її гармонійний розвиток, а також які психологічні механізми сприяють емоційному благополуччю молодих людей.

Проблематика формування емоційної сфери активно досліджується як у вітчизняній, так і зарубіжній психології. Зокрема, питання становлення емоційної регуляції, афективного розвитку та емоційної компетентності молоді висвітлено у працях таких вчених, як О.І. Савченко, яка наголошує на важливості емоційної сфери для особистісного розвитку, та Н.Л. Іванову, яка вивчає емоційну саморегуляцію у контексті адаптаційних процесів у молодіжному середовищі. На зарубіжному рівні помітний внесок зробили Д. Гоулман, який популяризував концепцію емоційного інтелекту, К. Ізард, що розробив теорію диференційованих емоцій, та С. Гросс, який досліджував стратегії емоційної регуляції. Їхні теоретичні положення слугують важливою основою для аналізу

тих процесів, що супроводжують становлення емоційної сфери молоді в умовах сучасного світу.

Таким чином, вивчення емоційної сфери молоді має міждисциплінарний характер, поєднуючи здобутки вікової психології, педагогіки, соціальної психології та психофізіології. Усвідомлення психологічних закономірностей емоційного розвитку дозволяє не лише краще розуміти внутрішній світ молодої людини, а й розробляти ефективні методи підтримки її емоційного благополуччя.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування та розвитку емоційної сфери у молодому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості формування емоційної сфери у молоді, а також визначити чинники, що сприяють або ускладнюють її гармонійний розвиток.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційної сфери молоді.
- Визначити основні психологічні особливості формування емоційної сфери у молодому віці.
- Дослідити вплив соціальних і особистісних чинників на розвиток емоційної сфери молоді.
- Виявити зв'язок між рівнем емоційної регуляції та загальним емоційним благополуччям молодих людей.

Методики дослідження:

1. Дослідження вольової саморегуляції А.Г. Зверкова, Е.В. Ейдмана.
2. Методика «Когнітивна орієнтація» (локус контролю) Дж. Роттера.

Характеристика вибірки дослідження: 26 осіб.

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні уявлень про психологічні механізми формування емоційної сфери у молоді. Дослідження розкриває роль вольової саморегуляції та когнітивних установок у розвитку

емоційної регуляції, доповнюючи знання у сфері вікової та педагогічної психології. Отримані результати можуть бути використані в подальших наукових розвідках щодо емоційного інтелекту, стресостійкості та емоційної компетентності.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання результатів для психологічного супроводу молоді. Дослідження дає підґрунтя для розробки програм емоційної саморегуляції, профілактики емоційних розладів та підтримки емоційного благополуччя. Використані методики дозволяють ефективно оцінювати стан емоційної сфери у студентів, що може бути корисним у роботі психологів, педагогів та соціальних працівників.

Характеристика кваліфікаційної роботи: кваліфікаційна робота складається із вступу, 2-х розділів, висновків до розділів загального висновку, 1 таблиці, 7 рисунків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 54 сторінки машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДІ

1.1. Сутність, структуру та функції емоційної сфери особистості

Формування емоційної сфери є ключовим аспектом психологічного розвитку людини, що визначає якість її внутрішнього життя, міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації. Емоції — це не лише реакції на події навколишнього світу, але й глибинні внутрішні переживання, які впливають на прийняття рішень, мотивацію та поведінку. Вони виконують низку важливих функцій, серед яких: сигнальна, регулятивна, адаптивна та комунікативна.

У психологічній науці емоційна сфера розглядається як багатокомпонентна система, що включає емоції, почуття, настрої, емоційні стани та індивідуальні способи емоційної регуляції. Її структура охоплює не лише афективний, а й когнітивний, фізіологічний та поведінковий рівні, що свідчить про складну і багатовимірну природу цього феномену. Особливо важливою є емоційна сфера в період молодого віку, коли особистість активно формує свою ідентичність, цінності, соціальні ролі. Саме в цей час відбувається становлення здатності до емоційного самоконтролю, емпатії та внутрішньої врівноваженості. Розуміння сутності та функціонування емоційної сфери дозволяє глибше проаналізувати чинники, що впливають на її розвиток, а також визначити напрями психологічної підтримки молоді в умовах сучасного соціального середовища.

Поняття «емоційна сфера» посідає вагоме місце в системі психологічного знання, оскільки воно охоплює широкий спектр психічних явищ, пов'язаних з переживаннями людини, її ставленням до себе, до інших та до навколишнього світу. У сучасній психології емоційна сфера розглядається як сукупність емоційних процесів, станів і властивостей, що визначають емоційне реагування особистості, її адаптивність, рівень внутрішньої гармонії та соціального

функціонування.

У вітчизняній психології концепція емоційної сфери традиційно розглядається в контексті єдності афективного і когнітивного компонентів психіки. Значний внесок у розробку проблеми емоцій зробили такі українські дослідники, як О.І. Сапогова, яка підкреслює важливість емоцій у становленні особистості, Н.Л. Іванова, яка досліджує емоційну саморегуляцію в умовах соціальної взаємодії, а також Л.М. Прокопенко, що аналізує зв'язок емоційної сфери з індивідуальними особливостями темпераменту та волі. Особливу увагу до емоційної сфери приділяє О.І. Савченко, яка вбачає в ній центральний механізм становлення емоційної компетентності, здатності до емпатії, а також моральної оцінки дій. Т.М. Титаренко розглядає емоції як центральну ланку досвіду переживання життєвих криз і життєвого шляху особистості. Г.М. Беленька вказує на важливість інтеграції емоційної сфери в процес саморозвитку, зокрема в юнацькому та молодому віці [1].

У межах європейської психології проблема емоційної сфери активно розроблялася в контексті психоаналітичної, когнітивної та гуманістичної традицій. Так, К. Ізард, представник диференційної теорії емоцій, вважає, що емоції є автономними системами, які функціонують незалежно від когніції, проте мають прямий вплив на пізнавальну сферу та поведінку. У свою чергу, С. Гросс запропонував одну з найвпливовіших моделей емоційної регуляції, де емоції виступають як об'єкти свідомої трансформації через механізми когнітивної переоцінки та пригнічення. Д. Гоулман, автор популярної теорії емоційного інтелекту, обґрунтовує важливість інтеграції емоційної та соціальної компетентності в процесах розвитку особистості, підкреслюючи, що високий рівень емоційної сфери є не менш важливим, ніж традиційні когнітивні здібності. Важливим також є внесок Р. Бар-Она, який вивчав емоційний інтелект у контексті адаптивної поведінки та психологічного благополуччя. У європейському просторі дослідження емоційної сфери активно ведуть Ф. Ренцуллі, який акцентує на творчих компонентах емоцій у молоді, та К. Шерер, що досліджує процеси оцінки значущості подій як ключовий етап у

виникненні емоцій. Ю. Гельмке у своїх працях звертає увагу на роль емоційної регуляції в освітньому процесі [20].

Узагальнюючи, можна зазначити, що поняття емоційної сфери в психології трактується як складне, багатовимірне утворення, що включає як стійкі індивідуальні властивості, так і динамічні процеси переживань, здатність до емоційної адаптації, емпатії та саморегуляції.

Емоційна сфера особистості є складним системним утворенням, що охоплює як базові психічні процеси (емоції, почуття, афекти), так і більш тривалі динамічні стани (настрій, емоційний фон), а також індивідуально значущий досвід переживання та запам'ятовування емоційних подій. Кожен із компонентів має власну функціональну специфіку та форму прояву, проте в реальному житті вони тісно взаємодіють і формують цілісну картину емоційного функціонування особистості.

Емоції є найбільш елементарним і первинним компонентом емоційної сфери. Вони виникають як реакції на значущі для особистості подразники та мають здебільшого короткотривалий характер. Згідно з позицією К. Ізарда, емоції є базовими адаптаційними механізмами, які забезпечують швидку реакцію організму на зміни середовища. До таких базових емоцій, за його класифікацією, належать: радість, гнів, страх, сум, відраза, інтерес, сором, зніяковіння, провина. У вітчизняній психології О.М. Леонтьєв розглядав емоції як прояви значення ситуації для суб'єкта, підкреслюючи їхню залежність від мотиваційної структури особистості. Важливим є і підхід П.Я. Гальперіна, який підкреслював, що емоції завжди виникають у контексті конкретної діяльності та відображають її успішність або труднощі. Почуття є більш стійкими та узагальненими емоційними утвореннями, які формуються в процесі досвіду й мають соціальну природу. Вони пов'язані зі ставленням до об'єктів, осіб, ідей або явищ. Прикладами почуттів можуть бути любов, дружба, патріотизм, естетичне або моральне задоволення. На відміну від емоцій, почуття мають тривалу часову перспективу і беруть активну участь у структуруванні особистісного «Я». Український психолог С.Д. Максименко підкреслює, що

почуття є «емоційною стабільністю», яка підтримує інтеграцію особистості, дозволяючи зберігати цілісність поведінки навіть в умовах змінного емоційного тла. Афекти, навпаки, є раптовими, інтенсивними й вибуховими емоційними реакціями, що характеризуються високим рівнем фізіологічного збудження. Вони мають короткий перебіг, але можуть призводити до часткової або повної втрати свідомого контролю над поведінкою. Афекти вважаються еволюційно давнішими формами емоційної відповіді і часто пов'язані з критичними або стресогенними ситуаціями. Психофізіологічно афекти досліджували І.П. Павлов і А.А. Ухтомський, які наголошували на домінантному збудженні в корі головного мозку як основі афективних станів. У сучасній практичній психології афекти розглядаються як потенційно деструктивні епізоди, але також і як індикатори глибоких особистісних конфліктів.

Настрій — це відносно тривала емоційна налаштованість, яка не має чітко визначеної причини, але впливає на загальне сприйняття дійсності, поведінку та психічну активність. Він може змінюватися внаслідок внутрішніх або зовнішніх чинників і слугує фоном для поточних переживань. Настрій часто виступає базовим емоційним тлом, на якому розгортаються ситуативні емоції. Емоційні стани, на відміну від настрою, є усвідомлюваними і структурно складними переживаннями, що можуть включати емоції, почуття, вольові й мотиваційні компоненти. Прикладами таких станів є тривожність, емоційне напруження, ейфорія, емоційна апатія. У роботах Л.М. Прокопенка підкреслюється, що стани відображають динаміку взаємодії особистості з навколишнім середовищем і можуть бути маркерами адаптації або дезадаптації.

Емоційна пам'ять — це здатність особистості зберігати, відтворювати та впливати на поведінку через пережиті емоційні події. Вона виконує як регулятивну, так і сигнальну функції, дозволяючи людині уникати загрозливих або негативних ситуацій у майбутньому. На думку Т.М. Титаренко, саме емоційний досвід є основою формування життєвої стратегії, а емоційна пам'ять — ключовим фактором у побудові суб'єктивного образу минулого. Вона забезпечує емоційну спадковість, що формує сталі установки та готовність до

типових моделей реагування. Емоційний досвід охоплює як пам'ять, так і інтерпретацію попередніх емоційних ситуацій, і є основою розвитку емоційної компетентності. У працях Д. Гоулмана зазначено, що багатий емоційний досвід дозволяє молодій людині краще орієнтуватися в складних соціальних ситуаціях, формувати емпатійні зв'язки й ефективно регулювати власні переживання [3, 18].

Емоційна сфера особистості має багатовимірну структуру, яка охоплює різні рівні функціонування психіки: від фізіологічної активації до усвідомлених емоційних переживань і соціально значущих форм поведінки. Її цілісність забезпечується через взаємодію когнітивного, фізіологічного та поведінкового компонентів, а також через тісний взаємозв'язок із мотиваційною та вольовою сферами.

Когнітивний аспект емоційного реагування пов'язаний із сприйняттям, інтерпретацією та оцінкою ситуацій, які викликають емоційні переживання. Саме оцінка значущості подій для особистості є тригером для виникнення тієї чи іншої емоції. У цьому контексті ключовою є модель когнітивної оцінки емоцій, запропонована К. Шерером, згідно з якою емоції виникають як результат оцінки новизни, очікуваності, релевантності, контрольованості події. Вітчизняні психологи, зокрема Н.Л. Іванова та Л.М. Прокопенко, підкреслюють, що когнітивна складова визначає інтенсивність, тривалість і характер емоційного стану. Вона також формує особистісні емоційні сценарії та установки, які впливають на подальше емоційне функціонування. Когнітивні процеси, такі як пам'ять, увага, уява, включаються в механізм емоційної регуляції. Наприклад, стратегія когнітивної переоцінки, описана у працях С. Гросса, дозволяє особистості змінити інтерпретацію події — і, відповідно, трансформувати власне емоційне реагування.

Емоційні переживання завжди супроводжуються фізіологічними реакціями, які відображають активацію вегетативної нервової системи, гормональних процесів, змін у м'язовому тонусі, частоті серцебиття, диханні, тощо. У класичних роботах І.П. Павлова та О.М. Ухтомського підкреслюється,

що будь-яка емоція є відображенням складних нейрофізіологічних процесів, зокрема роботи лімбічної системи мозку. У європейській нейропсихології особлива увага приділяється ролі амігдали, гіпоталамуса, префронтальної кори, які регулюють афективні реакції. Згідно з моделлю Д. ЛеДу, фізіологічна складова емоцій забезпечує швидке реагування на загрози ще до того, як включається свідоме осмислення ситуації. Для молоді, як вказує О.І. Савченко, характерне посилене фізіологічне реагування на стресові чинники, що зумовлює як емоційну нестабільність, так і вразливість у сфері саморегуляції.

Поведінковий компонент проявляється у зовнішньому вираженні емоцій — міміці, пантоміміці, голосі, діях, реакціях на події та взаємодію з іншими. Він є важливим для соціальної комунікації, оскільки дозволяє іншим людям інтерпретувати емоційний стан особистості та відповідно реагувати на нього. Дослідження П. Екмана показали, що певні емоційні вирази (страх, радість, гнів тощо) мають універсальний характер. Водночас, згідно з висновками Ю. Гельмке, культура й соціальні норми істотно впливають на допустимість і форму вираження емоцій у поведінці. У вітчизняній науці Т.М. Титаренко акцентує увагу на тому, що поведінкові реакції часто є “відображенням внутрішнього світу” молоді людини, її емоційної зрілості або незрілості. Наприклад, імпульсивні або агресивні дії можуть бути наслідком неусвідомленого внутрішнього напруження.

Емоційна сфера не функціонує ізольовано — вона тісно пов'язана з мотиваційною (що визначає цілі, прагнення, бажання) та волевою (яка забезпечує самоконтроль і подолання труднощів) сферами психіки. Емоції часто виступають ініціаторами мотивації: позитивні емоції спонукають до повторення дій, негативні — до уникання або змін. О.М. Леонтьєв підкреслював, що емоції є "сигналами значущості", що включають або відключають мотиваційні процеси. У свою чергу, мотивація формує емоційну зацікавленість, емоційне підкріплення діяльності, створюючи позитивне підґрунтя для навчання, праці, творчості. Волева регуляція забезпечує здатність особистості керувати емоціями, особливо у складних ситуаціях. Дослідження А.Г. Зверкова та Е.В. Ейдмана

показали, що високий рівень вольової саморегуляції дозволяє ефективно стримувати афекти, контролювати імпульси та зберігати емоційну рівновагу. У молодому віці саме поєднання емоційної чутливості, мотиваційної мобільності та ще не до кінця сформованої вольової регуляції часто зумовлює нестабільність емоційних реакцій, потребу в підтримці та розвитку здатності до самоконтролю [6].

У психології емоціям відводиться надзвичайно важлива роль, оскільки вони виконують низку функцій, що забезпечують життєздатність, ефективну взаємодію з середовищем і внутрішню цілісність особистості. Більшість дослідників, О.М. Леонт'єв, К. Ізард, П. Екман, С.Д. Максименко, виокремлюють сигнальну, регулятивну, комунікативну та адаптаційну функції емоцій, які є універсальними та проявляються в різних сферах діяльності людини.

Сигнальна функція емоцій полягає в тому, що вони відображають значущість ситуації для суб'єкта, часто ще до повного усвідомлення її змісту. Емоції спрацьовують як “внутрішній індикатор” того, що подія є важливою, загрозовою або бажаною. Згідно з теорією О.М. Леонт'єва, емоції виступають як форма відображення мотиваційного значення ситуацій, що формують підґрунтя для діяльності. Наприклад, страх сигналізує про небезпеку, тоді як радість — про досягнення мети.

Регулятивна функція виявляється у впливі емоцій на вибір поведінки, прийняття рішень, темп і спрямованість дій. Емоції можуть стимулювати або, навпаки, гальмувати активність, впливати на здатність до зосередження, самоконтролю, планування. Особливо помітна ця функція в молодому віці, коли система внутрішньої регуляції лише формується і часто емоції стають домінуючим фактором поведінкових рішень. Як відзначає С. Гросс, емоційна регуляція має бути гнучкою і свідомою, щоби сприяти адаптивному функціонуванню.

Емоції відіграють важливу роль у міжособистісній взаємодії, дозволяючи передавати інформацію про внутрішній стан людини без слів. Міміка, інтонація,

жести стають носіями емоційного послання, що формує емоційний клімат спілкування. Згідно з дослідженнями П. Екмана, базові емоції мають універсальні вирази, зрозумілі людям незалежно від культури. У молоді ця функція особливо актуальна, оскільки в юності розвивається здатність до емпатії, розуміння соціальних емоцій та регулювання міжособистісної взаємодії.

Емоції забезпечують пристосування до змін у середовищі, формують готовність до дії у критичних ситуаціях, сприяють виживанню. Вони виступають як сигнали, які активізують ресурси організму для подолання труднощів, або навпаки — сприяють відмові від небезпечної активності. К. Ізард підкреслював, що емоції відіграють ключову роль у формуванні поведінкових стратегій — і саме завдяки цьому можливе емоційне навчання та розвиток адаптаційних форм реагування.

Емоції тісно пов'язані з поведінковими проявами особистості. Вони не лише визначають характер реагування на різні ситуації, а й формують емоційний стиль поведінки — наприклад, емоційна імпульсивність або, навпаки, раціональна стриманість. У підлітковому та молодому віці особливо помітним є вплив емоцій на мотивацію до навчання, спілкування, творчості.

Прийняття рішень також часто відбувається під впливом емоцій. Хоча традиційно рішення вважаються результатом раціонального аналізу, численні дослідження (зокрема, А. Демасіо) підтверджують, що емоційний досвід є критично важливим для ефективного вибору. Без належної емоційної оцінки навіть логічні рішення можуть виявитися деструктивними або недоцільними.

На рівні особистісного розвитку емоції сприяють формуванню цінностей, життєвих пріоритетів, моральних уявлень. Вони беруть участь у побудові самосвідомості, зміцненні ідентичності, виробленні моделей ставлення до себе та інших. Як зазначає Т.М. Титаренко, саме емоції забезпечують людині здатність до глибокого внутрішнього досвіду, саморефлексії й особистісного зростання.

Отже, емоційна сфера включає в себе не лише реакції на зовнішні впливи, але й виконує фундаментальні функції, що забезпечують повноцінну

життєдіяльність особистості. Через сигнальну, регулятивну, комунікативну та адаптаційну функції емоції сприяють ефективній поведінці, усвідомленим рішенням і особистісному становленню. Їхній зв'язок із когнітивною, мотиваційною та волевою сферами зумовлює складну, але надзвичайно важливу роль у житті молодого людини, що робить подальше вивчення емоційної сфери в юності обґрунтованим і актуальним.

1.2. Вікові особливості розвитку емоційної сфери у молоді

Період молодого віку, який охоплює приблизно вік від 18 до 25 років, є критично важливим етапом у психічному та особистісному розвитку людини. У психологічній науці цей віковий період визначається як час активного самовизначення, формування ідентичності та інтеграції в доросле соціальне життя. Саме в ці роки інтенсивно розвиваються механізми саморегуляції, виникає здатність до рефлексії, внутрішнього аналізу, планування життєвого шляху та осмислення власних емоцій. У сфері емоційного життя молодий вік характеризується переходом від афективної нестійкості юності до емоційної зрілості. Особистість активно шукає способи взаємодії зі світом, формує стилі емоційного реагування, навчається контролювати імпульси, адаптуватися до нових соціальних ролей і зберігати внутрішню рівновагу в умовах зростання психологічного навантаження.

Молодий вік є фазою переходу від залежного, структурованого підліткового життя до самостійного дорослого існування. Згідно з теорією Е. Еріксона, ключовою психосоціальною кризою цього періоду є пошук ідентичності проти розмитості ролей. Молодь намагається зрозуміти, ким вона є, чого прагне, яку роль хоче відігравати у світі — це включає як особистісну, так і професійну ідентифікацію. Українські дослідники, зокрема Т.М. Титаренко та С.Д. Максименко, зазначають, що молодий вік є етапом інтеграції внутрішніх цінностей з вимогами соціуму, що супроводжується складними переживаннями, пошуками сенсу, прагненням до незалежності, а водночас — потребою у підтримці

та визнанні.

Період 18–25 років зазвичай збігається з початком професійного шляху, навчанням у вищих закладах освіти, першими спробами працевлаштування. Це вимагає від особистості високого рівня гнучкості, здатності до самоконтролю, стресостійкості, що прямо пов'язано з емоційною сферою. З одного боку, молодь відчуває натхнення, очікування, емоційний підйом, а з іншого — часто стикається з невпевненістю, тривожністю, страхами щодо майбутнього. У цей період також формується емоційна автономія, тобто здатність регулювати власні емоції без зовнішньої підтримки, брати відповідальність за наслідки своїх рішень та взаємодії. За даними О.І. Савченко, саме в молодому віці найбільш активно розвивається емоційна компетентність — здатність розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їхній вплив на поведінку, емпатично взаємодіяти з іншими.

Європейські психологи, зокрема Дж. Арнетт, стверджують, що молодь 18–25 років живе в стані постійного балансу між залежністю і свободою, стабільністю і гнучкістю, визначеністю і пошуком. Ця відкритість до нового досвіду — з одного боку ресурс, а з іншого — зона вразливості [2].

Формування емоційної сфери в онтогенезі є тривалим і багаторівневим процесом, що розпочинається ще в перинатальному періоді й активно розгортається протягом усього дитинства, набуваючи особливої інтенсивності в підлітковому та молодому віці. Кожен віковий етап має свої особливості емоційного розвитку, що зумовлені як біологічними, так і соціально-культурними чинниками.

У ранньому дитинстві (0–3 роки) емоційна сфера представлена безпосередніми афективними реакціями, що пов'язані з фізичним комфортом/дискомфортом, задоволенням базових потреб. Уже на цьому етапі формуються передумови емоційної прив'язаності, які, за Дж. Боулбі, є основою майбутньої емоційної стійкості та безпечного типу стосунків. У дошкільному віці (3–6 років) з'являються перші соціальні почуття (гордість, сором, заздрість), розвивається здатність до емпатії, а також емоційна уява — здатність уявляти почуття інших. Діти вчаться вербалізувати емоції, що є важливим кроком до

подальшої саморегуляції. Молодший шкільний вік (6–10 років) характеризується інтеграцією емоцій у навчальну діяльність. Емоційна сфера починає поступово регулюватися волею, зростає стійкість, знижується імпульсивність. Емоції стають більш контекстно залежними, регульованими соціальними нормами. У підлітковому віці (11–17 років) відбувається емоційна перебудова: емоції загострюються, зростає інтенсивність переживань, виникає потреба у глибоких почуттях, самовираженні, самооцінюванні. Це період підвищеної емоційної вразливості, але й активного засвоєння стратегій емоційної регуляції. У цей час формується афективна ідентичність — уявлення про себе як про людину, здатну переживати, розуміти та контролювати свої емоції. Перехід до юності та молодого віку (приблизно з 17–18 років) ознаменовується стабілізацією емоційної сфери. Особистість уже має певний емоційний досвід, засвоєні моделі реагування, сформовані соціальні ролі. Як зазначає С.Д. Максименко, цей період є фазою усвідомленого управління емоціями, здатності до емоційної відповідальності, емпатійної взаємодії та формування емоційної автономії [4, 8].

У працях О.І. Савченко та Н.Л. Іванової наголошується, що в молодому віці завершується становлення емоційної компетентності, яка включає розуміння, розпізнавання, вираження та свідому регуляцію емоцій. Це важливий крок до психологічної зрілості, що стає базою для ефективної самореалізації в особистісному, професійному та соціальному вимірах [9].

Однією з ключових характеристик емоційної сфери молоді особистості є її висока динамічність і чутливість до зовнішніх і внутрішніх впливів. У цей період психічного розвитку спостерігається підвищена емоційність, що проявляється в інтенсивності, глибині та тривалості переживань. Молоді люди схильні гостро реагувати на події, особливо пов'язані зі сферою міжособистісних стосунків, самореалізацією, соціальним статусом і оцінкою з боку оточення.

Емоційна лабільність — ще одна характерна риса молодого віку, що полягає у швидкій зміні емоційних станів, переході від позитивних до негативних переживань і навпаки. Така емоційна нестійкість обумовлюється біологічними змінами (гормональним фоном, нейрофізіологічною перебудовою) та

психологічними чинниками — зокрема, відсутністю сформованих механізмів емоційної регуляції, невизначеністю життєвих перспектив, впливом соціальних очікувань.

Гіперреактивність, або надмірна емоційна збудливість, проявляється у виражених реакціях на фрустрацію, невдачі, критику або невинуваті очікування. Молоді люди часто реагують імпульсивно, надто емоційно, іноді конфліктно, що ускладнює конструктивну взаємодію в соціумі. Водночас саме ця підвищена емоційність є потенційним ресурсом для творчості, натхнення, емпатії, за умови її подальшого опрацювання й самоконтролю. Як зазначає О.І. Сапогова, емоційне життя молоді сповнене амбівалентних переживань: радість і тривога, натхнення і страх, ейфорія і розчарування можуть змінювати одне одного за короткий час. Це вимагає не лише зовнішньої підтримки, а й внутрішньої роботи над собою.

Одним із центральних завдань емоційного розвитку в молодому віці є формування здатності до саморегуляції — тобто свідомого управління власними емоціями, імпульсами та станами. Це включає розвиток таких важливих психічних механізмів, як самоконтроль, вольова регуляція, стратегічне мислення, усвідомлення внутрішніх переживань. Саморегуляція в емоційній сфері передбачає не лише стримування негативних емоцій, а й уміння конструктивно їх трансформувати, наприклад, з гніву — у рішучість, з тривоги — у відповідальність. На думку С.Д. Максименка, емоційна саморегуляція є ознакою психологічної зрілості та має критичне значення для професійного становлення, побудови стосунків і психічного здоров'я. Формування самоконтролю відбувається поступово, починаючи з дитинства, але саме в молодому віці здатність стримувати імпульси, регулювати афекти, приймати зважені рішення набуває усвідомленого характеру. Як підкреслюють Зверков та Ейдман, рівень вольової саморегуляції тісно пов'язаний з умінням людини організувати свою поведінку відповідно до довготривалих цілей, а не лише поточних емоційних станів [14].

Окрему увагу слід приділити вмінню справлятися з емоційним напруженням. Молоді люди часто потрапляють у ситуації, що викликають сильні переживання: екзамени, перші роботи, нові соціальні ролі, міжособистісні втрати. У цьому

контексті набуває значущості засвоєння адаптивних стратегій емоційного реагування, таких як когнітивна переоцінка, прийняття, звернення по підтримку, фізична активність. Чисельні дослідження, зокрема Іванової Н.Л., Савченко О.І., Гельмке Ю., показують, що наявність ефективної емоційної саморегуляції у молоді прямо пов'язана з рівнем їхнього емоційного благополуччя, задоволеності життям, успішності у професійній і навчальній діяльності.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення емоційного розвитку

Питання емоційного розвитку традиційно привертало увагу науковців у межах різних психологічних шкіл і концепцій. Протягом останнього століття сформувалися численні теоретичні підходи до розуміння природи емоцій: від біологічних і психофізіологічних до когнітивно-поведінкових та соціокультурних моделей.

Вивчення емоцій у класичній психології базувалося на пошуку універсальних закономірностей, що визначають природу емоційних реакцій людини. Серед численних підходів, що сформувалися у другій половині XIX — першій половині XX століття, найбільш вагомими є теорії Дж. Ліндсея, Джемса–Ланге та К. Ізарда. Ці концепції заклали основу для подальшого розвитку психофізіологічного, когнітивного та еволюційного розуміння емоцій. Теоретичні положення Дж. Ліндсея сформували уявлення про емоції як складний психофізіологічний процес, що включає взаємодію тілесних змін і когнітивної оцінки. Дж. Ліндсей розглядав емоції як такі, що формуються на основі значущості ситуації для індивіда. Він підкреслював роль мотивації, індивідуального досвіду та усвідомлення ситуацій у виникненні емоційних реакцій. Таким чином, його підхід можна вважати передумовою для когнітивного трактування емоцій, що згодом стало домінантним у західній психології.

Однією з найвідоміших класичних концепцій є теорія Джемса–Ланге, розроблена наприкінці XIX століття американським психологом В. Джемсом і датським фізіологом К. Ланге. Основним положенням цієї теорії є твердження про

те, що емоції не є безпосередньою реакцією на зовнішній стимул, а виникають як результат усвідомлення тілесних змін, які передують емоційному переживанню. Згідно з цією концепцією, спочатку в організмі відбуваються фізіологічні реакції (наприклад, зміни серцевого ритму, м'язової напруги, дихання), а вже потім на рівні свідомості виникає певна емоція. Попри низку критичних зауважень (зокрема, щодо зведення емоцій до суто соматичних процесів), теорія Джемса–Ланге відіграла важливу роль у становленні психофізіологічного підходу до емоцій. Вона започаткувала низку емпіричних досліджень, присвячених вивченню соматичних маркерів емоційних станів, і стала теоретичною базою для розвитку тілесно-орієнтованих підходів у психологічній практиці.

Суттєвий внесок у розуміння емоційної сфери зробив також К. Ізард, автор теорії диференційованих емоцій, яка отримала широке визнання в західній психології. Відповідно до цієї теорії, існує обмежений набір базових емоцій, що є вродженими, біологічно детермінованими та універсальними. До них К. Ізард зараховує: інтерес, радість, здивування, смуток, гнів, страх, відраза, зневага, сором/сором'язливість, провину. Кожна з цих емоцій має специфічну експресивну форму (міміку, жести, інтонацію) та виконує окрему адаптивну функцію. Особливістю підходу К. Ізарда є розгляд емоцій як фундаментальних детермінант поведінки, що беруть участь у процесах навчання, спілкування, прийняття рішень. Він підкреслював, що емоції не лише відображають стан організму, а й активно впливають на когнітивні процеси — увагу, сприймання, пам'ять, мислення. Теорія диференційованих емоцій має практичне значення для психології розвитку, педагогіки, психотерапії, оскільки дозволяє пояснити динаміку емоційного реагування та механізми емоційної саморегуляції [10].

У другій половині ХХ століття дослідження емоційного розвитку набуло нового напрямку, пов'язаного з урахуванням соціального контексту, когнітивної оцінки подій та значення взаємодії з культурним середовищем. Соціально-когнітивні підходи розглядають емоції як результат взаємодії індивіда з соціальним і культурним простором, а також як продукт усвідомленої інтерпретації подій, що мають особистісне значення. Одними з найвпливовіших представників цього

напряму є Л.С. Виготський (культурно-історичний підхід) та Д. Гоулман (концепція емоційного інтелекту).

У межах культурно-історичної теорії Л. Виготський розглядав емоції не як суто природні феномени, а як психічні процеси, що розвиваються в результаті опанування культурних форм поведінки та соціального досвіду. Емоції, за Виготським, включаються в структуру свідомої діяльності й тісно пов'язані з мотиваційною та смисловою сферами. Особливу увагу приділяв опосередкованому характеру емоційного розвитку, тобто ролі соціальних інструментів — мови, знаків, соціальних норм — у формуванні здатності до емоційної регуляції. На його думку, емоції не народжуються завершеними, а розвиваються в ході взаємодії дитини з дорослим та оточенням, через засвоєння культурних зразків поведінки. Значущість підходу полягає у розумінні емоцій як розвивального процесу, тісно інтегрованого у навчання, спілкування та діяльність. Такий погляд дозволяє пояснити, чому емоційна сфера набуває особливої динаміки в молодому віці, коли відбувається активне включення в соціальне середовище, професійну діяльність і самостійне життя.

Американський психолог Д. Гоулман розробив і популяризував поняття емоційного інтелекту, EI, як здатності людини усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей, що є критичним чинником у досягненні успіху в особистісній, професійній і соціальній сферах. У своїй моделі Гоулман виокремив 5 основних компонентів емоційного інтелекту:

- усвідомлення власних емоцій;
- саморегуляція;
- мотивація;
- емпатія;
- соціальні навички [11, 16].

На відміну від класичних моделей, які розглядали емоції переважно як автоматичні або біологічно зумовлені реакції, Гоулман підкреслював, що емоційна компетентність може розвиватися і навчатися протягом життя. Цей підхід отримав широку підтримку в освітній психології, організаційній культурі, психотерапії,

зокрема в роботі з молоддю. Дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту у молодих людей сприяє кращій адаптації до нових життєвих умов, ефективнішій побудові міжособистісних стосунків, зниженню рівня тривожності та конфліктності. У зв'язку з цим концепція Д. Гоулмана активно інтегрується в освітні програми, тренінгову підготовку та програми особистісного розвитку молоді.

Емоційна регуляція — це сукупність процесів, які забезпечують контроль над виникненням, інтенсивністю, тривалістю та виразністю емоційних реакцій, що має важливе значення для адаптації особистості до змінних життєвих обставин. Для молоді, яка перебуває у фазі інтенсивного соціального та психологічного розвитку, ефективна емоційна регуляція є однією з ключових складових формування стійкості до стресу. Серед найбільш впливових теоретичних моделей емоційної регуляції особливо виділяються підходи, запропоновані Дж. Гроссом та П. Саловеєм. Дж. Гросс зосередив увагу на механізмах, які людина застосовує для подолання стресу через регулювання емоційного стану. Його модель передбачає, що емоції можуть бути змінені на різних етапах їх формування — від появи подразника до поведінкової реакції. Гросс виокремив дві основні стратегії:

- когнітивне переосмислення — стратегія, яка полягає у зміні сприйняття ситуації з метою зменшення її емоційного впливу. Наприклад, студент, який не склав іспит, може сприймати цю подію не як катастрофу, а як можливість удосконалити знання. Ця стратегія зазвичай пов'язана з позитивним емоційним станом і високою стійкістю до стресу;

- придушення емоцій — усвідомлене стримування проявів емоцій, таких як сльози або гнів. Хоча цей спосіб дозволяє уникнути зовнішніх проявів емоцій, він часто не знижує внутрішнього напруження і може навіть посилювати стрес. Придушення емоцій вважається менш адаптивною стратегією і пов'язується з погіршенням психологічного стану;

Гросс підкреслює, що ефективність стратегій подолання стресу значною мірою залежить від контексту та здатності людини гнучко обирати і змінювати способи регулювання емоцій. Вміння своєчасно застосовувати когнітивне

переосмислення, уникати надмірного придушення емоцій та комбінувати різні стратегії є показником психологічної стійкості.

П. Саловея, один із піонерів у вивченні емоційного інтелекту, пропонує ширший підхід до емоційної регуляції, підкреслюючи її зв'язок з емоційною компетентністю. Емоційна компетентність — це здатність усвідомлено і адекватно:

- розпізнавати власні емоції та емоції інших;
- розуміти причини і наслідки емоційних реакцій;
- ефективно виражати емоції;
- управляти емоційними проявами і впливати на емоції оточуючих [7].

Інтеграція цих навичок сприяє формуванню глибокої внутрішньої стабільності та високої адаптивності у соціальних ситуаціях, що часто є джерелом стресу для молодих людей. Саловея розглядає емоційну компетентність як основу для розвитку складніших стратегій подолання стресу і адаптивної поведінки.

Обидві теорії, хоча й мають різні акценти, доповнюють одна одну. Гросс пропонує конкретні механізми регуляції емоцій, які можна використовувати у конкретних ситуаціях, а Саловея — ширшу психологічну основу, що включає усвідомлення і розуміння емоцій, які лежать в основі цих механізмів. У молодіжному середовищі, де емоційний досвід інтенсивний і багатогранний, поєднання цих підходів дозволяє розвивати як конкретні навички регулювання емоцій, так і загальну емоційну грамотність. Формування цих навичок є важливою складовою психологічної підготовки молоді до подолання стресових ситуацій, зниження ризику розвитку тривожних і депресивних станів, а також розвитку соціальної адаптації.

1.4. Чинники впливу на формування емоційної сфери молоді

Емоційна сфера молодої людини — це складна система, що включає в себе сукупність емоційних переживань, механізмів їх виникнення, виразності та регуляції, а також здатність до емоційної взаємодії з оточенням. Формування емоційної сфери є одним із ключових аспектів психологічного розвитку

особистості, адже емоції виконують важливу функцію у адаптації до навколишнього світу, регуляції поведінки, прийнятті рішень та розвитку міжособистісних відносин. Вплив на цей процес мають різноманітні чинники, які можна умовно розділити на внутрішні — індивідуально-психологічні характеристики особистості — та зовнішні, соціальні чинники, що формують і модулюють емоційні реакції та стани молодого людини.

Внутрішні чинники формування емоційної сфери пов'язані з унікальними психологічними особливостями кожної молодого людини. До них належать темперамент, риси характеру, вольова сфера та локус контролю. Кожен з цих компонентів відіграє значну роль у визначенні того, як саме особистість переживає, виражає і регулює свої емоції, а також наскільки вона стійка до стресових впливів.

Темперамент — це базовий психофізіологічний фундамент, що визначає інтенсивність, швидкість виникнення і загальну динаміку емоційних реакцій. Він є вродженою характеристикою, яка проявляється вже в ранньому віці і зберігається протягом життя, модулюючись під впливом досвіду. Класифікації темпераменту (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік) описують різні типи емоційної реактивності. Наприклад, сангвініки зазвичай мають високу емоційну активність, швидко відновлюються після стресу, тоді як меланхоліки — більш чутливі, схильні до тривожності та емоційних коливань. Таким чином, темперамент створює певні «рамки» для розвитку емоційної сфери, визначаючи природну схильність до певних способів емоційної регуляції та виразності.

Риси характеру, які формуються впродовж життя під впливом соціального середовища та особистого досвіду, доповнюють темперамент і визначають особливості стійкості емоційних реакцій. Такі риси, як емоційна стабільність, відповідальність, доброзичливість, відкритість до нового, безпосередньо впливають на якість і структуру емоційної сфери. Наприклад, високий рівень емоційної стабільності сприяє кращому контролю над негативними емоціями, зменшує прояви тривожності та депресії, тоді як низька стабільність пов'язана з підвищеною вразливістю до стресових ситуацій.

Вольова сфера, що включає здатність до свідомого контролю над своїми

діями, наполегливість, самодисципліну та мотивацію, є ключовою для ефективної емоційної регуляції. Молодь із розвиненими вольовими якостями частіше демонструє стійкість до тривожних і депресивних станів, оскільки може свідомо коригувати свої емоційні реакції, знаходити ресурси для подолання внутрішніх конфліктів та адаптації до зовнішніх викликів. Вольова регуляція дозволяє не тільки стримувати негативні емоції, але й спрямовувати емоційну енергію на досягнення цілей і підтримку соціально прийнятної поведінки [5].

Поняття локусу контролю описує систему уявлень особистості про причини своїх успіхів і невдач. Особи з внутрішнім локусом контролю вважають, що результати їх діяльності залежать переважно від власних зусиль, здібностей і поведінки. Це сприяє розвитку активної життєвої позиції, відповідальності за свої емоції і вибір стратегії їх регуляції. Навпаки, молодь із зовнішнім локусом контролю схильна пояснювати події зовнішніми обставинами, що може призводити до пасивності, безпорадності та підвищеної тривожності. Отже, локус контролю значною мірою визначає якість емоційної адаптації та здатність до саморегуляції.

Емоційна сфера молоді не формується у вакуумі — вона є результатом складної взаємодії особистості з соціальним середовищем. Сім'я, колектив, освітнє середовище, значущі дорослі та групи однолітків є найважливішими соціальними чинниками, що впливають на розвиток емоційної компетентності, формування стресостійкості, а також на рівень підтримки й прийняття.

Сім'я — першооснова соціалізації та формування емоційної сфери. Саме в сімейному колі дитина отримує перший досвід емоційної взаємодії, навчання виражати почуття, співпереживати, контролювати емоції. Сімейний клімат, стиль виховання батьків, емоційна підтримка або її відсутність мають прямий вплив на розвиток емоційної стабільності молоді. Наприклад, авторитарний стиль виховання з надмірною контролем і покараннями може призводити до підвищеної тривожності та труднощів у самовираженні, тоді як демократичний стиль сприяє розвитку емоційної відкритості, довіри та адаптивних стратегій подолання стресу.

Ширше соціальне оточення, зокрема колектив (шкільний, навчальний,

трудоий), є важливим середовищем формування емоційної сфери. Колективні норми, цінності, стиль спілкування впливають на моделі емоційної поведінки, рівень підтримки та прийняття. Емоційна атмосфера в колективі може бути як ресурсом, так і джерелом стресу. Успішна інтеграція в колектив сприяє розвитку позитивного самосприйняття, емоційної саморегуляції та формує умови для соціальної підтримки.

Освітнє середовище, крім навчальної функції, має важливе значення для емоційного розвитку молоді. Педагогічні підходи, стиль взаємодії викладачів із студентами, наявність психологічної підтримки в закладі освіти формують емоційний клімат, який або стимулює, або стримує розвиток емоційної компетентності. Сприятливе освітнє середовище допомагає молоді розвивати навички емоційної регуляції, вирішувати конфлікти, долати емоційні труднощі, що є важливою умовою успішної адаптації [12, 13].

Окрім сім'ї, значущу роль відіграють інші дорослі — педагоги, наставники, психологи, які можуть виступати як емоційні моделі, підтримка та джерело корисних навичок. Їхня увага, довіра та підтримка створюють умови для емоційної безпеки і сприяють розвитку позитивної самооцінки, емоційної компетентності та стресостійкості [19].

Однією з найважливіших складових соціального середовища молоді є групи однолітків. Під впливом ровесників відбувається формування багатьох емоційних і соціальних навичок, розвиток емпатії, прийняття соціальних норм, моделювання поведінки. Взаємини в групі однолітків можуть бути як підтримуючими, так і деструктивними, тому рівень емоційної адаптації часто залежить від якості цих взаємодій. Позитивна групова динаміка стимулює розвиток відкритості, довіри, уміння вирішувати конфлікти, що сприяє формуванню емоційної стійкості.

У період молодості особистість зазнає низку значних життєвих змін, які часто супроводжуються високим рівнем стресу та потребують активної адаптації. Ці зміни включають перехід до самостійного життя, нові вимоги в освітній сфері, а також перебудову соціальних ролей і очікувань. Кожен із цих чинників є джерелом адаптаційних труднощів і водночас стимулом для розвитку нових навичок

емоційної регуляції та психологічної стійкості.

Вступ у доросле життя позначається необхідністю самостійного прийняття рішень, планування свого часу, фінансів, організації побуту та соціальних зв'язків. Для багатьох молодих людей це перший досвід повної відповідальності за власне життя, що спричиняє суттєвий емоційний дискомфорт. Втрата звичного родинного середовища та підтримки, зміна місця проживання, необхідність формування нових соціальних зв'язків часто призводять до почуття тривоги, невпевненості та навіть ізоляції. Ці стресові переживання виступають своєрідним іспитом для емоційної стійкості та здатності до саморегуляції.

Освітній процес у молодому віці супроводжується високими вимогами до когнітивних і емоційних ресурсів особистості. Складність навчального матеріалу, дедлайни, іспити, конкуренція серед однолітків, а також балансування між навчанням і роботою чи соціальним життям створюють додаткове навантаження. Стрес, викликаний навчальними труднощами, може проявлятися у формі тривожності, емоційного виснаження та зниження мотивації. Окрім того, період адаптації до нових вимог часто включає переживання пов'язані зі страхом невдачі, сумнівами у власних силах, що потребує розвинених механізмів емоційної підтримки і саморегуляції. У молодому віці відбувається трансформація соціальних ролей — від дитини до дорослого, від учня до студента або працівника, від підлеглого в сім'ї до більш автономної особистості. Ці зміни супроводжуються новими соціальними очікуваннями, які можуть суперечити внутрішнім уявленням про себе, спричиняючи внутрішній конфлікт. Неоднозначність ролей і їх подвійність — наприклад, поєднання навчання з роботою, участь у різних соціальних групах — створюють додаткові психологічні навантаження. Уміння усвідомлено приймати ці зміни і знаходити баланс між різними аспектами життя є ключовим завданням на шляху до емоційної зрілості [17].

Для успішної адаптації до згаданих стресових подій молоді люди використовують різноманітні копінг-стратегії — активні (пошук інформації, планування, підтримка), емоційні (переключення уваги, розвантаження), а також уникнення (відволікання, відхід у себе). Рівень розвитку емоційної компетентності

та наявність соціальної підтримки визначають ефективність цих механізмів. У разі недостатньої адаптації можуть виникати тривожні розлади, депресивні стани, проблеми у міжособистісних відносинах, що підкреслює важливість своєчасної психологічної допомоги та профілактичних заходів.

Формування емоційної сфери молоді є складним і багатогранним процесом, що визначається взаємодією різноманітних чинників. Внутрішні індивідуально-психологічні характеристики, такі як темперамент, риси характеру, волюва сфера та локус контролю, формують основу емоційної регуляції та впливають на здатність молоді людини ефективно справлятися з життєвими викликами. Водночас соціальні чинники — сім'я, колектив, освітнє середовище, значущі дорослі та групи однолітків — створюють контекст, у якому відбувається емоційний розвиток, забезпечуючи підтримку, моделюючи норми і цінності. Окрему роль відіграють стресові події та адаптаційні труднощі, пов'язані з переходом до самостійного життя, навчанням та змінами соціальних ролей, які виступають своєрідним тестом на стресостійкість і вміння регулювати емоції.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз науково-психологічної літератури дозволив систематизувати теоретичні засади розуміння емоційної сфери молоді, виявити основні механізми її формування та визначити психологічні особливості, які зумовлюють динаміку розвитку емоційності в цьому віковому періоді. Формування емоційної сфери молоді є складним і багаторівневим процесом, що зумовлений як індивідуально-психологічними особливостями, так і соціальними обставинами, в яких розвивається особистість. Емоційна сфера охоплює широкий спектр психічних процесів — емоції, почуття, емоційну чутливість, здатність до регуляції емоційних станів, що в сукупності визначають здатність молоді людини до ефективного функціонування в соціальному середовищі.

Особливої уваги потребують такі явища, як тривожність і депресивні стани, що в юнацькому віці набувають особливої виразності внаслідок вікової

психологічної вразливості. Вони відображають не лише реакцію на зовнішні труднощі, а й свідчать про глибші внутрішньоособистісні суперечності, невизначеність ідентичності, низький рівень емоційної саморегуляції. У юності емоційна нестабільність може виявлятися в полярності переживань, перепадах настрою, емоційній насиченості взаємодії з однолітками, що ускладнює процес соціалізації та прийняття себе. Розвиток емоційної сфери значною мірою залежить від рівня сформованості емоційної компетентності, здатності до усвідомлення, розпізнавання та керування власними емоціями. Теоретичні моделі емоційної регуляції підкреслюють важливість поєднання когнітивної рефлексії, емоційної свідомості й адаптивних стратегій регуляції внутрішнього стану. Особи, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, краще справляються зі стресовими навантаженнями, мають ефективні механізми психологічного захисту, демонструють більш гармонійну взаємодію з соціальним середовищем.

Серед чинників, що впливають на формування емоційної сфери, важливу роль відіграють як внутрішні, так і зовнішні обставини. До індивідуально-психологічних чинників належать темперамент, характерологічні особливості, рівень розвитку вольової сфери, локус контролю. Наприклад, молоді люди з інтровертованим типом темпераменту або зовнішнім локусом контролю можуть мати складнощі у вираженні емоцій та подоланні емоційного дискомфорту. Риси характеру, зокрема емоційна стабільність, рішучість, впевненість у собі, виступають ресурсами, які допомагають зберігати внутрішню рівновагу та знижують ймовірність розвитку деструктивних емоційних станів.

Соціальні чинники також справляють суттєвий вплив на емоційний розвиток. Сімейне середовище формує первинні зразки емоційного реагування, ставлення до себе й інших, моделі прив'язаності. Позитивна атмосфера в родині, наявність емоційної підтримки, відкритої комунікації сприяє гармонійному розвитку емоційної сфери. Водночас дисфункційна сім'я, авторитарний стиль виховання чи емоційна депривація можуть спричиняти емоційну нестабільність, тривожність, занижену самооцінку. Не менш вагомим є вплив мікросоціального

середовища — навчального колективу, одноліткових груп, педагогів та інших значущих дорослих. Саме в цих контекстах молодь набуває досвіду емоційної взаємодії, прийняття, підтримки або ж стикається з соціальним відторгненням, конкуренцією, булінгом. Освітнє середовище, яке сприяє розвитку емоційного інтелекту, створенню клімату довіри та взаємоповаги, є важливим чинником стабілізації емоційної сфери.

Окрему групу впливів становлять стресові події, що супроводжують перехідний період до дорослості: початок самостійного життя, зміна соціальних ролей, адаптація до нових умов навчання чи праці. Вони потребують мобілізації емоційних ресурсів, гнучкості та адаптивності. Молодь, яка володіє розвинутими механізмами емоційної регуляції та підтримується соціальним оточенням, здатна конструктивно долати ці виклики.

Таким чином, формування емоційної сфери молоді є результатом складної взаємодії внутрішніх психологічних передумов та зовнішніх соціальних впливів. Усвідомлення цієї багатовимірності має важливе значення як для психодіагностики, так і для створення ефективних програм психологічної підтримки молоді, спрямованих на розвиток емоційної зрілості, стресостійкості та здатності до емоційної саморегуляції.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ, ЩО ФОРМУЮТЬ ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ У МОЛОДІЖНОМУ ВІЦІ

2.1. Організаційна побудова дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей формування емоційної сфери у молоді здійснювалося відповідно до поставленої мети — теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити процес становлення емоційної сфери, а також визначити чинники, що сприяють або перешкоджають її гармонійному розвитку.

Дослідження проводилося в контексті вивчення психоемоційних характеристик молодих людей віком від 17 до 22 років. Загальна вибірка становила 26 осіб, серед яких 18 дівчат і 8 юнаків. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, були проінформовані про його цілі, зміст і мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі. Анонімність та конфіденційність результатів дослідження були гарантовані. Вибірка сформована таким чином, щоб репрезентувати різноманітність емоційного досвіду молодих людей у процесі їх соціального становлення. Учасники перебувають у періоді активного психологічного розвитку, що супроводжується формуванням емоційної чутливості, здатності до саморефлексії, саморегуляції та інтеграції емоційного досвіду у структуру особистості.

У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють вивчити ключові особистісні змінні, які впливають на емоційну сферу. Зокрема:

1. Методика дослідження вольової саморегуляції (А.Г. Зверков, Е.В. Ейдман). Ця методика дає змогу оцінити рівень сформованості вольових якостей, таких як самоконтроль, цілеспрямованість, витривалість, ініціативність, що є важливими складовими емоційної регуляції. Вольова саморегуляція розглядається як здатність особистості керувати власною поведінкою в умовах

внутрішніх і зовнішніх труднощів, що безпосередньо впливає на стабільність емоційних реакцій.

Методика являє собою стандартизований психодіагностичний опитувальник, який складається з 30 тверджень, що відображають різні аспекти вольової поведінки. Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням за шкалою, що дозволяє виявити домінуючі вольові стратегії, а також загальний рівень саморегуляції. В основі методики лежить диференціація вольових якостей за п'ятьма основними шкалами:

- Самоконтроль – здатність до стримування імпульсивних реакцій і керування емоціями.
- Цілеспрямованість – націленість на досягнення мети попри труднощі.
- Витривалість – здатність зберігати працездатність і мотивацію під час тривалих навантажень.
- Рішучість – вміння швидко приймати рішення у складних ситуаціях.
- Ініціативність – прагнення до активного впливу на обставини і прояв лідерських рис.

Кожна з відповідей має певну кількість балів, після підрахунку яких здійснюється оцінка за кожною шкалою окремо, а також формується інтегральний показник вольової саморегуляції. Отримані результати інтерпретуються у межах нормативних показників, що дозволяє зіставити індивідуальні рівні розвитку вольових якостей у кожного респондента.

Методика є валідною та надійною, широко використовується у психологічних дослідженнях, пов'язаних із самоконтролем, емоційною стійкістю, адаптаційним потенціалом особистості, що дозволяє застосовувати її як у науковій, так і в практичній діяльності для оцінки готовності молоді до саморегуляції та управління власною емоційною сферою.

2. Методика «Когнітивна орієнтація» (локус контролю) Дж. Роттера. Методика дозволяє визначити, якою мірою особа пов'язує власні життєві досягнення або невдачі з внутрішніми зусиллями чи зовнішніми обставинами. Залежно від того, де розташований локус контролю (внутрішній чи зовнішній),

формується різні моделі емоційного реагування на життєві події. Особи з внутрішнім локусом контролю мають тенденцію до більшої емоційної стабільності та відповідальності, тоді як зовнішній локус може бути пов'язаний із тривожністю, емоційною залежністю від думки оточення, нестачею впевненості у власних силах.

Ця методика спрямована на діагностику локусу контролю – тобто індивідуальної схильності людини приписувати відповідальність за події у своєму житті внутрішнім (власні зусилля, здібності, вчинки) або зовнішнім (випадок, обставини, вплив інших людей) чинникам. Локус контролю вважається одним із ключових особистісних чинників, що визначає стиль емоційної регуляції та впливає на психологічне благополуччя.

Опитувальник складається з 29 пар тверджень, де кожна пара містить два альтернативні висловлювання – одне з яких відповідає внутрішньому локусу контролю, а інше – зовнішньому. Респонденту необхідно обрати те твердження, з яким він найбільше погоджується. При цьому 6 пар мають «контрольні» функції й не враховуються під час підрахунку підсумкового балу, тому фактично аналізуються 23 пари відповідей. За підсумками виконання методики визначається індекс інтернальності, що варіюється від 0 до 23 балів:

- 0–8 балів свідчать про переважання зовнішнього локусу контролю (екстернальність), коли особа вважає, що більшість подій у її житті зумовлені зовнішніми силами.

- 9–15 балів – проміжний (середній) рівень, що вказує на помірну збалансованість між внутрішніми і зовнішніми установками.

- 16–23 бали – виражена інтернальність, що свідчить про наявність установки на самоуправління, віру в особисту відповідальність і здатність впливати на власне життя.

Результати методики дають змогу проаналізувати, наскільки молода людина схильна брати на себе відповідальність за власні емоції, дії та досягнення, чи, навпаки, вважає себе залежною від обставин. Це має безпосереднє значення для розуміння її потенціалу в емоційній саморегуляції,

адаптації до змін та загального емоційного благополуччя.

Методика Роттера широко застосовується в особистісній психології, психодіагностиці, освітньому й соціальному консультуванні, а також у дослідженнях, пов'язаних із формуванням відповідального ставлення до життя в молоді.

Дослідження відбувалося у кілька етапів:

- 1) на першому — проводилося інформування учасників і забезпечення добровільної згоди;
- 2) на другому — безпосереднє тестування за обраними методиками;
- 3) на третьому — обробка отриманих даних, їх узагальнення та інтерпретація результатів у контексті завдань дослідження.

Застосування комбінації методів дозволяє не лише визначити особистісні риси, що впливають на емоційний розвиток, але й виявити потенційні ресурси або бар'єри у формуванні емоційної компетентності, саморегуляції та психоемоційного благополуччя молодих людей. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу результатів та формування практичних рекомендацій щодо підтримки емоційного розвитку молоді.

2.2. Емпіричне дослідження особливостей формування емоційної сфери та аналіз отриманих даних

У межах другого етапу дослідження було здійснено емпіричну перевірку основних гіпотез, що стосуються впливу особистісних і соціальних чинників на формування емоційної сфери молоді. На основі теоретичного аналізу було виокремлено ключові компоненти, що визначають рівень емоційної регуляції: волюва саморегуляція, когнітивна орієнтація (локус контролю), здатність до витримки у стресових ситуаціях, внутрішня відповідальність за власні емоційні стани. Дослідження проводилося з метою виявлення індивідуально-психологічних особливостей молодих людей, які можуть сприяти або ускладнювати гармонійний розвиток емоційної сфери. Отримані дані дали змогу

здійснити порівняльний аналіз особливостей емоційної саморегуляції учасників дослідження, а також з'ясувати, наскільки соціальне середовище, характер міжособистісних взаємин і власні психологічні ресурси впливають на цей процес.

Аналіз результатів проводився з урахуванням вікових та гендерних характеристик учасників, а також з метою виявлення можливих закономірностей між особистісними змінними та рівнем емоційного благополуччя. Представлені нижче дані є основою для формулювання практичних рекомендацій щодо підтримки психологічного розвитку молоді, зокрема — розвитку вольової сфери, підвищення рівня усвідомленості та відповідальності, формування навичок конструктивної емоційної регуляції.

У межах емпіричного етапу дослідження першим кроком стало вивчення рівня вольової саморегуляції молоді за допомогою методики, розробленої науковцями А.Г. Зверковим та Е.В. Ейдманом. Цей інструмент дозволяє комплексно оцінити ступінь сформованості таких важливих якостей, як самоконтроль, витривалість, цілеспрямованість, ініціативність, відповідальність — усіх тих рис, що відіграють ключову роль у процесі емоційної регуляції та загального емоційного функціонування особистості. Зібрані дані, представлені на Рис. 2.1., дали змогу виокремити індивідуальні особливості вольової сфери респондентів і простежити її зв'язок із загальним емоційним станом молодих людей.

Результати дослідження за методикою А. Г. Зверкова та Е. В. Ейдмана, представлені на Рис. 2.1., засвідчили, що лише 26 % опитаних молодих людей демонструють високий рівень вольової саморегуляції. Це свідчить про те, що лише незначна частина респондентів володіє достатнім рівнем цілеспрямованості, самоконтролю, витривалості та ініціативності, що дозволяє їм ефективно долати труднощі, регулювати власну емоційну сферу і зберігати стабільність емоційних реакцій у складних життєвих ситуаціях. Для цих осіб характерна здатність до внутрішнього контролю, прийняття відповідальності за власні дії та ефективного планування поведінки, що є позитивним показником у

контексті психологічної стійкості.

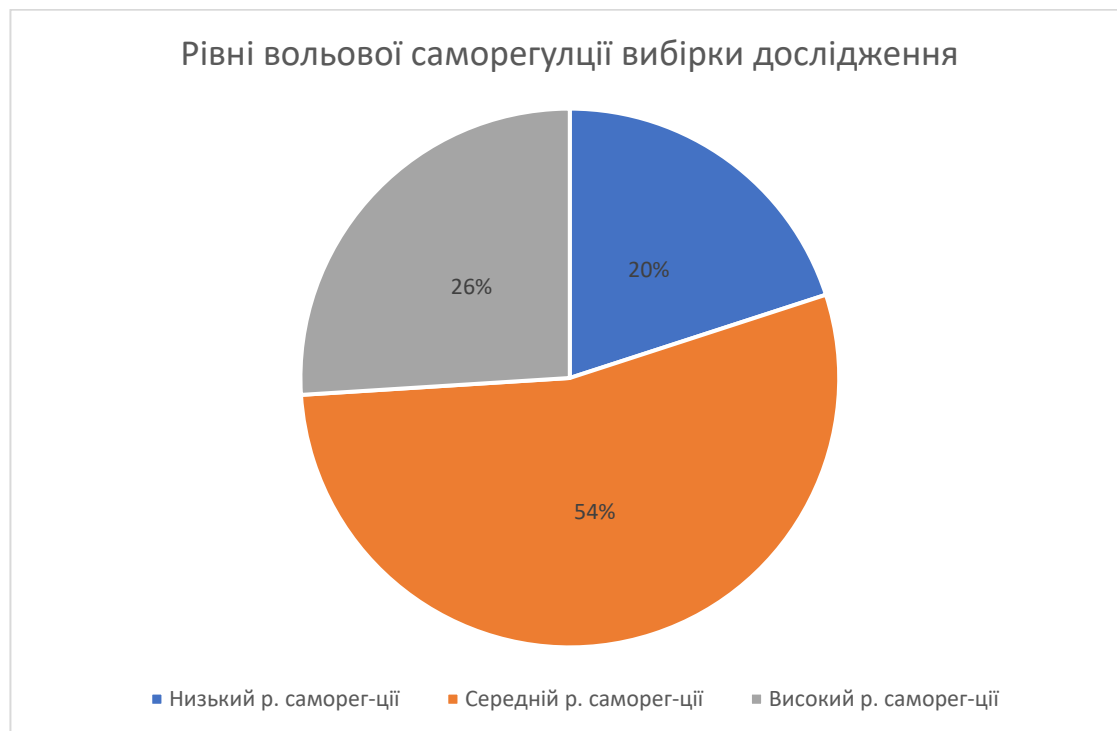


Рис. 2.1. Загальний розподіл рівні вольової саморегуляції низький – середній – високий у вибірці дослідження.

Найбільшу частку становлять респонденти із середнім рівнем вольової саморегуляції — 54%. Це свідчить про те, що у понад половини учасників дослідження наявні певні потенційні вольові якості, однак вони можуть проявлятися нестійко або бути недостатньо розвиненими в умовах підвищеного емоційного навантаження. Такі особи здатні до часткової емоційної регуляції, проте у ситуаціях невизначеності, соціального тиску чи стресу вони можуть втрачати внутрішню рівновагу, виявляючи емоційну нестабільність або нерішучість. Для них важливим напрямом є розвиток навичок свідомої саморегуляції, що може позитивно вплинути на їх загальне емоційне благополуччя.

20% молодих людей мають низький рівень вольової саморегуляції. Ця категорія респондентів характеризується слабо вираженими вольовими якостями, схильністю до імпульсивної поведінки, недостатнім самоконтролем та швидкою емоційною виснаженістю. Вони часто виявляють труднощі в прийнятті рішень, уникають відповідальності, можуть відчувати емоційне

напруження навіть у звичайних повсякденних ситуаціях. Це вказує на потребу в психологічній підтримці, формуванні навичок самоконтролю та розвитку цілеспрямованої поведінки.

Таким чином, отримані дані свідчать про наявність значних індивідуальних відмінностей у рівні вольової саморегуляції серед молоді. Це підтверджує, що вольові якості є важливим чинником, що впливає на емоційну сферу особистості, і потребують цілеспрямованого розвитку в умовах освітнього середовища, психологічного супроводу та соціальної підтримки.

Наступним етапом аналізу за даною методикою стало вивчення рівнів прояву окремих субшкал, зокрема субшкали «Наполегливість». Цей показник є одним із ключових компонентів вольової саморегуляції, що відображає здатність молоді людини послідовно й наполегливо рухатися до поставленої мети, долати перешкоди та не здаватися перед труднощами. Рівень наполегливості безпосередньо впливає на здатність контролювати емоції в стресових ситуаціях, підтримувати мотивацію та адаптуватися до нових умов. Отримані результати за цим показником представлено на Рис. 2.2.



Рис. 2.2. Розподіл вибірки дослідження за рівнями по субшкалі «Наполегливість».

Отримані результати за субшкалою «Наполегливість» свідчать про те, що

майже половина (48%) учасників дослідження демонструють високий рівень цієї якості, що є позитивним показником їхньої здатності послідовно досягати поставлених цілей і долати перешкоди. Водночас 30% молодих людей мають середній рівень наполегливості, що свідчить про помірний рівень вольової стійкості, який потребує подальшого розвитку для підвищення ефективності емоційної регуляції. Низький рівень наполегливості зафіксовано у 22% респондентів, що вказує на наявність певних труднощів у подоланні внутрішніх і зовнішніх бар'єрів, що може негативно впливати на стабільність їх емоційної сфери та загальний рівень саморегуляції. Загалом ці дані підкреслюють важливість формування навичок наполегливості для зміцнення вольових якостей і гармонійного розвитку емоційної сфери молоді.

Наступним етапом аналізу стали результати за субшкалою «Самовладання», яка відображає здатність молодих людей контролювати свої емоції, стримувати імпульсивні реакції та зберігати внутрішню рівновагу у складних ситуаціях. Ця субшкала є ключовою для розуміння ефективності емоційної регуляції, адже саме самовладання визначає, наскільки особистість здатна адаптуватися до стресових впливів і підтримувати стабільний психоемоційний стан, отримані результати по вибірці дослідження представлено на Рис. 2.3.

Отримані результати за субшкалою «Самовладання», представлені на Рис. 2.3., свідчать про досить позитивний рівень емоційного контролю серед учасників дослідження. Лише 10% молодих людей мають низький рівень самовладання, що свідчить про слабку здатність контролювати свої емоції в складних ситуаціях. Більшість респондентів — 51% — демонструють середній рівень самовладання, що вказує на задовільну здатність керувати емоціями, хоча й не завжди стабільну. Високий рівень самовладання зафіксовано у 39% опитаних, що свідчить про значний відсоток молоді з розвиненими навичками емоційного контролю і здатністю зберігати внутрішню рівновагу в стресових умовах.

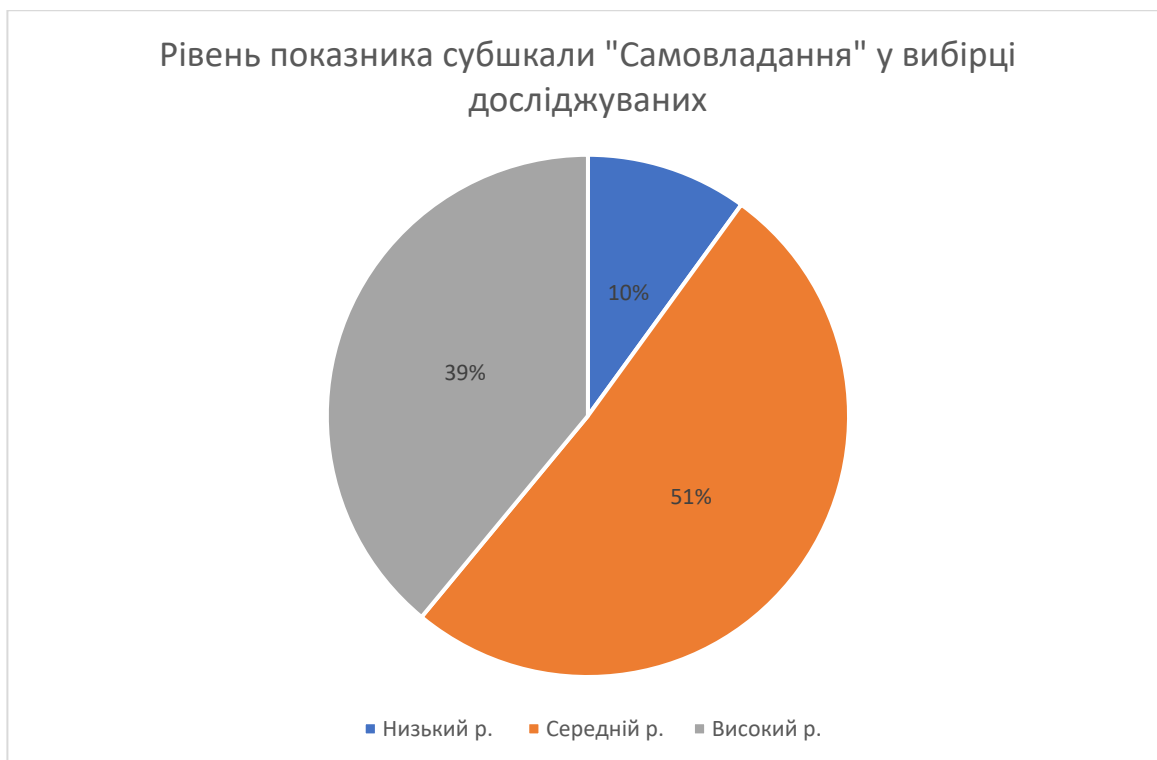


Рис. 2.3. Розподіл вибірки дослідження за рівнями по субшкалі «Самовладання».

Така картина свідчить про переважно позитивний потенціал емоційної регуляції у більшості учасників, однак наявність 10% з низьким рівнем самовладання вказує на потребу у цілеспрямованій роботі над розвитком цих навичок у певних молодих людей.

Далі ми дослідили вибірку за субшкалою «Самовладання», яка оцінює здатність особистості послідовно і систематично рухатися до поставлених цілей, незважаючи на труднощі та перешкоди. Цей аспект вольової саморегуляції відображає рівень мотивації, організованості та здатності контролювати свої дії для досягнення бажаних результатів. Аналіз результатів за цією субшкалою, представлених на Рис. 2.4., дозволяє глибше зрозуміти, наскільки молоді люди володіють здатністю ефективно регулювати свою поведінку у складних ситуаціях, що безпосередньо впливає на формування їх емоційної сфери та загальне психологічне благополуччя.



Рис. 2.4. Розподіл вибірки дослідження за рівнями по субшкалі «Цілеспрямованість».

Результати на Рис. 2.4. за субшкалою «Цілеспрямованість» свідчать про те, що більшість молодих людей у вибірці демонструють достатньо високий рівень цієї вольової якості — 54% респондентів належать до групи з високим рівнем цілеспрямованості. Це свідчить про їхню здатність наполегливо і послідовно працювати над досягненням поставлених цілей, долати труднощі та зберігати мотивацію в процесі саморегуляції. Водночас, 38% мають середній рівень цілеспрямованості, що свідчить про потенційні резерви для подальшого розвитку цієї якості. Невеликий відсоток (8%) молодих людей із низьким рівнем цілеспрямованості вказує на потребу у психологічній підтримці, спрямованій на формування більш стабільних стратегій поведінки та посилення мотиваційних процесів. Загалом, такі дані підкреслюють значущість цілеспрямованості як важливої складової вольової саморегуляції, що безпосередньо впливає на емоційну стійкість та адаптацію молоді до різноманітних життєвих викликів.

Далі було оцінено досліджуваних за субшкалою «Ініціативність», отримані результати представлено на Рис. 2.5. Вони дозволяють оцінити здатність молодих людей самостійно проявляти активність у різних життєвих ситуаціях,

брати на себе відповідальність за прийняття рішень та впроваджувати нові ідеї. Ця вольова якість є важливою складовою ефективної саморегуляції, оскільки ініціативність сприяє адаптації до змін і розвитку особистості.



Рис. 2.5. Розподіл вибірки дослідження за рівнями по субшкалі «Ініціативність».

Результати за субшкалою «Ініціативність» свідчать про те, що більшість молодих людей демонструють середній (47%) та високий (44%) рівні цієї вольової якості. Це свідчить про наявність у більшості учасників дослідження здатності проявляти активність, самостійність у прийнятті рішень та готовність брати відповідальність за свої дії. Водночас 9% учасників мають низький рівень ініціативності, що може ускладнювати їхню адаптацію в нових або складних ситуаціях. Загалом такі результати підкреслюють важливість розвитку ініціативності як ключового компонента емоційної регуляції у молоді.

Останнім дослідженням вибірки за цією методикою стала субшкала «Витривалість», що відображає здатність молодої людини тривалий час зберігати концентрацію та наполегливість у досягненні поставлених цілей, незважаючи на труднощі й перешкоди. Вольова витривалість є важливим компонентом емоційної регуляції, оскільки саме вона допомагає протистояти стресам і підтримувати емоційну стабільність у складних життєвих ситуаціях.

Результати представлено на Рис. 2.6.



Рис. 2.6. Розподіл вибірки дослідження за рівнями по субшкалі «Витривалість».

Результати субшкали «Витривалість», представлені на Рис. 2.6., свідчать, що більшість молодих людей мають середній рівень цієї вольової якості — 53%. Це свідчить про те, що значна частина респондентів здатна зберігати стійкість і наполегливість у досягненні цілей у більшості життєвих ситуацій. Водночас 32% учасників дослідження демонструють високий рівень витривалості, що вказує на їхню здатність долати труднощі навіть у тривалих і складних обставинах. Проте 15% молоді мають низький рівень витривалості, що може свідчити про труднощі у збереженні емоційної стабільності та контролю в умовах тривалих навантажень чи стресу. Загалом такі показники вказують на необхідність подальшого розвитку вольових якостей, що підтримують емоційну регуляцію, особливо у частини молоді з низьким рівнем витривалості.

Наступним етапом нашого дослідження стало вивчення локусу контролю — однієї з ключових когнітивних характеристик особистості, яка визначає ступінь усвідомлення нею причин успіхів та невдач у житті. Для цього ми застосували методику Дж. Роттера «Когнітивна орієнтація», яка дозволяє оцінити, чи має індивід внутрішній локус контролю, тобто віру у власний вплив

на події, чи зовнішній — схильність пояснювати результати зовнішніми обставинами або випадковістю. Дослідження локусу контролю є важливим для розуміння особливостей емоційної сфери молоді, оскільки цей показник безпосередньо впливає на здатність до емоційної регуляції, мотивацію та адаптацію в різних життєвих ситуаціях. Отримані результати представлено на Рис. 2.7.



Рис. 2.7. Розподіл за типом локусу контролю вибірки досліджуваних.

Результати дослідження локусу контролю свідчать про переважання інтернального типу серед молодих людей у вибірці — 71% опитаних демонструють віру у власний вплив на події свого життя. Такий внутрішній локус контролю свідчить про високу ступінь усвідомлення відповідальності за власні дії, що є позитивним чинником у формуванні емоційної сфери, оскільки дозволяє молодим людям ефективніше регулювати свої емоції, розвивати мотивацію до досягнень та адаптуватися до змінних життєвих обставин. Водночас 29% респондентів мають екстернальний локус контролю, що означає схильність пояснювати результати власної поведінки зовнішніми факторами, випадковістю або діями інших людей. Такий тип локусу контролю може бути пов'язаний із зниженим рівнем саморегуляції, меншою здатністю контролювати свої емоції та підвищеною вразливістю до стресових ситуацій.

Загалом переважання інтернального локусу контролю серед молоді свідчить про її готовність до активного впливу на власне життя і, відповідно, потенційно більш сприятливі умови для гармонійного розвитку емоційної сфери. Проте наявність значної частки екстернальних альтернатив вказує на необхідність подальшої роботи з формування більш усвідомленого ставлення до власної поведінки та подій, що відбуваються, для підвищення рівня емоційної стабільності та адаптивності.

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між основними показниками вольової саморегуляції та локусом контролю в нашій вибірці було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту кореляції Пірсона (r). Цей статистичний метод дозволяє визначити силу та напрямок взаємозв'язку між субшкалами, що оцінюють наполегливість, самовладання, цілеспрямованість, ініціативність, витривалість, а також індекс локусу контролю. Результати аналізу, представлені у Табл. 2.1., дозволяють не лише окреслити структуру психологічних особливостей формування емоційної сфери у молоді, а й виявити потенційні механізми взаємодії вольових якостей із типом контролю над життєвими подіями.

Таблиця 2.1.

Кореляційна матриця за коефіцієнтом Пірсона

Показник	Наполегливість	Самовладання	Цілеспрямованість	Ініціативність	Витривалість	Локус контролю
Наполегливість	1	0,65**	0,72**	0,60**	0,54**	0,30
Самовладання	0,65**	1	0,70**	0,59**	0,57**	0,42*
Цілеспрямованість	0,72**	0,70**	1	0,75**	0,66**	0,35
Ініціативність	0,60**	0,59**	0,75**	1	0,53**	0,38*
Витривалість	0,54**	0,57**	0,66**	0,53**	1	0,28
Локус контролю	0,30	0,42*	0,35	0,38*	0,28	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Як ми бачимо з результатів Табл. 2.1., всі субшкали вольової саморегуляції

демонструють значущі сильні позитивні кореляції між собою (r від 0.53 до 0.75), що свідчить про взаємопов'язаність цих аспектів вольових якостей у молоді. Це логічно, адже наполегливість, самовладання, цілеспрямованість, ініціативність і витривалість — різні прояви цілісного вольового функціонування.

Локус контролю має помірні кореляції з деякими субшкалами, зокрема із самовладанням ($r=0.42$, $p<0.05$) та ініціативністю ($r=0.38$, $p<0.05$). Це свідчить про те, що молоді люди з інтернальним локусом контролю більш схильні до самоконтролю і активної життєвої позиції.

Відсутність сильних кореляцій локусу контролю з усіма іншими субшкалами може свідчити про відносну автономність цього показника у структурі вольової саморегуляції.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження психологічних особливостей формування емоційної сфери у молоді дозволило отримати важливі дані щодо рівня вольової саморегуляції та локусу контролю, які є ключовими складовими емоційної регуляції і визначають якість емоційного благополуччя молодих людей.

Результати аналізу вольових якостей показали, що більшість респондентів мають середній рівень вольової саморегуляції (54%), що свідчить про достатній рівень здатності до самоконтролю, цілеспрямованості, витривалості та ініціативності. Водночас, відсоток молоді з високим рівнем вольової саморегуляції (26%) вказує на наявність ресурсу для ефективної емоційної саморегуляції, який може бути використаний у процесі особистісного розвитку. Низький рівень вольової саморегуляції в 20% респондентів свідчить про потенційні труднощі в подоланні емоційних стресів та регуляції поведінки у складних ситуаціях. Детальний аналіз субшкал вольової саморегуляції виявив, що показники наполегливості та цілеспрямованості мають найбільшу кількість молоді з високими рівнями (48% і 54% відповідно), що свідчить про наявність мотиваційних та поведінкових ресурсів для досягнення цілей. Водночас

самовладання та витривалість мають переважно середні рівні, що може свідчити про потребу подальшого розвитку здатності ефективно керувати емоційними станами та долати тривалі стресові навантаження.

Що стосується локусу контролю, то більшість учасників дослідження (71%) демонструють інтернальний тип, що означає віру у власні сили та відповідальність за події у житті. Це є позитивним фактором, який сприяє активній емоційній регуляції та гнучкості у прийнятті рішень. Проте 29% респондентів із екстернальним локусом контролю можуть бути більш вразливими до зовнішніх стресорів і менш здатними впливати на власний емоційний стан.

Кореляційний аналіз підтвердив існування статистично значущих зв'язків між окремими субшкалами вольової саморегуляції та локусом контролю, що свідчить про взаємозалежність особистісних психологічних характеристик, які впливають на формування емоційної сфери. Зокрема, виявлено позитивний зв'язок між цілеспрямованістю, наполегливістю та інтернальним локусом контролю, що підкреслює роль внутрішньої мотивації у формуванні стабільної емоційної регуляції.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість розвитку вольових якостей і формування інтернального локусу контролю як основних чинників, що сприяють гармонійному формуванню емоційної сфери молоді. Отримані дані можуть стати підґрунтям для розробки психолого-педагогічних програм, спрямованих на підвищення емоційної компетентності та психологічної стійкості молодих людей у сучасних соціальних умовах.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження теоретичних та емпіричних аспектів формування емоційної сфери молоді дозволило комплексно оцінити її структуру, механізми розвитку та ключові психологічні чинники, що впливають на емоційне благополуччя в період юнацтва. Аналіз науково-психологічної літератури засвідчив, що емоційна сфера є багатограним феноменом, який включає емоції, почуття, емоційну чутливість, здатність до регуляції внутрішніх станів і взаємодії із соціальним середовищем. Вікові особливості молоді зумовлюють підвищену емоційну вразливість, що проявляється у формі тривожності, емоційної нестабільності, а також посиленої потреби в емоційній підтримці та саморегуляції.

Емпіричні дані підтвердили, що рівень вольової саморегуляції у більшості молодих людей є середнім, що свідчить про наявність базового ресурсу для контролю власних емоцій та поведінки. Однак наявність значної частки осіб із низьким рівнем вольової саморегуляції вказує на потребу у додатковому психокорекційному супроводі для підвищення ефективності адаптаційних процесів. Високі показники наполегливості та цілеспрямованості свідчать про потенціал мотиваційних ресурсів молоді, які можна цілеспрямовано розвивати для зміцнення особистісної стійкості. Локус контролю, переважно інтернальний у більшості респондентів, демонструє позитивний вплив на здатність до саморегуляції та адаптації в складних ситуаціях, однак відсоток екстернальних позицій свідчить про наявність групи молоді з потенційною вразливістю до зовнішніх стресорів, що потребує особливої уваги з боку психологічної підтримки.

Кореляційний аналіз підтвердив тісний взаємозв'язок між вольовими характеристиками та локусом контролю, підкреслюючи їх взаємодоповнюючу роль у формуванні емоційної сфери. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до розвитку психологічної стійкості молоді, де одночасно формуються як внутрішні особистісні ресурси, так і адаптивні механізми поведінки.

На основі отриманих результатів пропонуємо такі рекомендації:

1. Розробка програм розвитку вольових якостей — цілеспрямовані тренінги та вправи, що сприяють підвищенню самоконтролю, наполегливості, витривалості й ініціативності молоді, допоможуть зміцнити емоційну стабільність та стресостійкість.

2. Підвищення рівня емоційної компетентності — навчальні курси з розвитку емоційного інтелекту, усвідомлення власних емоцій та ефективних стратегій їх регуляції.

3. Формування інтернального локусу контролю — через психокорекційну роботу і коучинг слід сприяти розвитку віри у власні сили та відповідальності за події свого життя.

4. Психологічна підтримка молоді з низьким рівнем вольової саморегуляції та екстернальним локусом контролю — індивідуальні консультації та групові тренінги для формування адаптивних стратегій поведінки та зниження рівня тривожності.

5. Створення сприятливого соціального середовища — забезпечення підтримки у сім'ї, навчальних закладах і соціальних групах через активізацію комунікації, емпатії та взаємоповаги.

Загалом, результати дослідження підтверджують, що формування емоційної сфери молоді є багатограним процесом, який потребує цілісного підходу, що поєднує розвиток внутрішніх психологічних ресурсів із підтримкою зовнішнього соціального середовища. Такий підхід сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості, соціальної адаптації та емоційної зрілості молодого покоління в умовах сучасних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська І. В. Особливості розвитку вольових якостей здобувачів у навчально-професійній діяльності: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук : [спец.] 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”/ Березовська Ірина Володимирівна ; Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2007. – 20 с.
2. Березовська І.В. Типи особистостей за проявом вольових якостей / І. В. Березовська // Соціальна психологія. – 2006. – №6. – С.115-123.
3. Дубініна К. Вольові якості здобувачів – практичних психологів як чинник їх навчальної успішності / К. Дубініна // Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". – 2019. –16. – С.326-336.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей у здобувачів у процесі занять фізичною культурою : навч.-метод. посіб. / І. О. Дудник. – Черкаси : Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького 2016. – 72 с.
5. Дьоміна Г. Психологічні особливості розвитку вольових якостей майбутніх фахівців соціальної сфери / Г. Дьоміна // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. – 2014. – Вип. 31. – С. 113-124.
6. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді / А. Ю. Гільман // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. – Миколаїв, 2017. – Вип. 1 (17). – С. 51–56.
7. Кудрявцев, В. А. (2012). Психологія навчання і розвиток мотивації у студентів. Київ: Педагогічна думка.
8. Кузнецов М.А. Вольова регуляції діяльності: основні закономірності, етапи і механізми / М. А. Кузнецов// Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. – 2012. – Вип. 43(1). – С. 110-128.
9. Мотков, О. І. (2014). Психологія групових процесів. Київ: Вища школа.

10. Нечепоренко М. В. Емоційно-вольова культура студента / М. В. Нечепоренко : [Монографія]. – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2011. – 180 с.
11. Нечаєва А.В. Тренінг емоційно-вольової сфери як засіб удосконалення професійної підготовки вчителів до взаємодії з учнями / А. В. Нечаєва // Наука і освіта. – 1998. – №4-5. – С. 63-65.
12. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку : автореф. дис. ...канд. психол. наук : [спец.] 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Новікова Жанна Михайлівна ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2020. – 23 с.
13. Павлова, Т. О. Мотивація студентів до навчання та її вплив на згуртованість групи. Дніпропетровськ: Дніпроп. нац. ун-т. – 2017.
14. Підбуцька Н. В. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів / Н.В. Підбуцька // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – 2018. – Вип. 57. – С. 235-244.
15. Приходько Ю.О. Розвиток вольових якостей молодших школярів із різними рівнями навчальних досягнень / Ю. О. Приходько, К. В. Савченко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2006. – №11 (35). – С. 121-127.
16. Приходько Ю. О. Розвиток вольових якостей молодших школярів як чинник їх навчальної успішності / Ю. О. Приходько, К. В. Савченко. – Навчально-методичний посібник. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. – 60 с.
17. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану здобувачів / О.В. Царькова // Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. – 2013. – Т. 2, вип. 10 (91). – С. 316-320.
18. Forstmann M. A free will needs a free mind: Belief in substance dualism and reductive physicalism differentially predict belief in free will and determinism / M. Forstmann, P. Burgmer // Consciousness and Cognition. – 2018. – 63. –

P. 280– 293.

19. Kelland M. *Personality Theory in a Cultural Context* / M. Kelland. – OpenStax-CNX, 2015. – 498 p.

20. Menaker E. *Otto Rank's Conception of the Will* / Esther Menaker // *Journal of Religion and Health*. – 1998. – Vol. 37. – No. 1 – P. 9-13.